

## USANDO OBJETOS

Ao memorizar os pontos fracos do corpo humano - zonas primárias e zonas secundárias - você pode usar o que tiver à mão, mirando nessas zonas.

Em uma situação de conflito você pode se defender com régua, livros (a lombada ou lateral - Figura 1), chaves (Figura 2), garrafas quebradas, canetas (Figura 3), ferramentas como chaves de fenda, palitos ou prendedores de cabelo. Até o salto alto de algum sapato serve para acertar a cara do agressor. Para usar é preciso segurar bem firme para não perder o objeto e golpear bem forte, para ser certo:



Figura 1

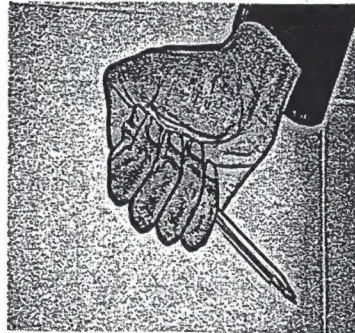


Figura 3



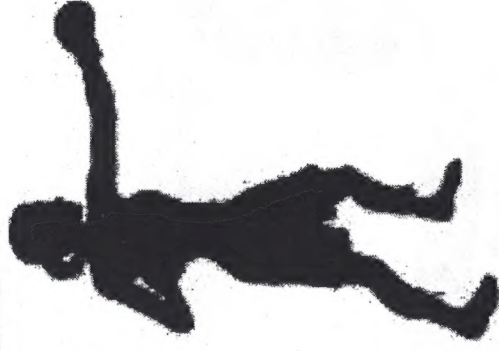
Figura 2

**SPRAY DE PIMENTA:** Se tiver ou fizer algum, deixe sempre ao alcance da mão mas nunca ameace mostrando, deve ser uma estratégia surpresa. Se precisar usar mire no rosto, principalmente nos olhos, nariz e boca do agressor e quando ver que ele está abalado pelo spray, saia correndo.

## MOVIMENTOS E GOLPES

Postura básica para o enfrentamento físico:

- Cabeça com o queixo ligeiramente agachado para cobri-lo
- Punhos fechados e tensos preparados para bater, um protegendo os olhos e o outro a mandíbula
- Olhos atenciosos que intimidam e olham fixamente o agressor
- Base: pés separados e em diagonal para se manter sempre em equilíbrio. Não cruze as pernas ou deixe um pé atrás do outro para evitar quedas
- Respiração: a maneira de respirar influencia na aplicação da força. Se você socar ou chutar soltando o ar, a força de seus golpes será aumentada, caso contrário os movimentos serão lentos e força diminuída
- Confie em sua força e potencial



## ESQUIVAS/ DESVIOS

Em algumas situações é possível escapar de uma ameaça ou ataque com uma esQUIVA, desviando para o lado e deixando o agressor passar direto. Nesse momento a atenção e a “bolha de segurança” fazem a diferença para escapar com uma boa margem de distância. Também é possível escapar dando um empurrão para afastar ainda mais o agressor.